

<<时间管理>>

图书基本信息

书名：<<时间管理>>

13位ISBN编号：9787313076571

10位ISBN编号：7313076576

出版时间：2012-1

出版时间：上海交通大学出版社

作者：吉姆·兰德尔(Jim Randel)

页数：215

字数：99000

译者：舒建广

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<时间管理>>

### 前言

欢迎您阅读本系列出版物。

本书用图画、对话和文本来传递信息，既简洁明了，又赏心悦目。

在我们这个惜时如金而又信息如潮的时代，大多数人挤不出时间去进行阅读。

因此，我们对重要问题的理解往往浮光掠影——不像长年累月专注于此类研究的思想家和教师那样见解独到、入木三分。

这套丛书旨在解决这一问题。

为了把这套丛书呈现给你，我们的读者和研究人员做了大量的工作。

我们阅读手头可以找到的与主题有关的一切材料，同时与专家作了深入交谈。

然后，结合自己的经验，提炼出这一系列丛书，期望你读后能有所受益。

我们的目标就是为了你的阅读。

故此力求聚集要点、提取精华，集教育意义和阅读乐趣于一书。

本书设计简约，但我们对待其中的信息却极其严肃认真。

请不要把形式和内容混为一谈。

你阅读本书投入的时间，必将会换来无数倍的报偿。

## <<时间管理>>

### 内容概要

《时间管理：如何充分利用你的24小时》为“简单有趣的个人管理”丛书之一。

《时间管理：如何充分利用你的24小时》作者从大量关于时间管理的书籍和文章中归纳出约50条原则，并在书中一一展示。

《时间管理：如何充分利用你的24小时》以故事的形式来介绍时间管理，行文生动活泼，配有精美插图。

适合对时间管理感兴趣的读者休闲阅读。

## <<时间管理>>

### 作者简介

吉姆·兰德尔，现年60岁，毕业于哥伦比亚大学法学院。

他是一位企业家--购买和销售商业地产，同时拓展新业务。

作为一名致力于投资和企业家精神领域的讲演者，兰德尔已经在全美许多场馆作过演讲，其中包括哈佛大学和纽约大学商学院。

兰德尔学习和研究成功这一主题长达30年之久。

除了阅读所有他能找到的有关这一主题的资料以外，他还不厌其烦地向成功人士请教，了解他们的成功之道（直到他们找理由回绝）。

因此，这本书的结论是多年研究、个人试验和向他人学习的结果。

兰德尔得出的结论是：成功的秘密就是欲望、努力、钻研、决心和坚持...而这些都需要毅力和自律能力。

兰德尔相信，如果你愿意付出代价，一切都是可能的。

舒建广，山东省滨州市人。

毕业于山东大学外语系。

曾在《山东文学》等全国各地报刊发表诗歌、散文、散文诗及译文等200余首（篇），系国际翻译家联盟会员、中国翻译协会会员、中国南方诗人协会会员、中国乡土诗人协会会员、国家二级笔译。

现为英语教师、东莞语通天下签约译员。

## <<时间管理>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.拓展智慧。

我每天都做一个纵横字谜游戏。

我发现这样做可以迫使自己提高能力，从而用不同的方式发现其中的单词和短语。

而且它还可以锻炼我的记忆能力。

我确信这样的练习有助于我的记忆。

你可以做的字谜和游戏数不胜数。

还有些人认为，电子游戏也可以增强记忆力。

“科学家们正越来越多地研究视频游戏所带来的潜在好处。

他们的研究揭示：大量的名目繁多的游戏都能通过改善想象力和记忆力，提高大脑的机能。

”2009年10月2.均衡食物和饮料摄入量。

当你过多地摄入食物 / 或饮料时，您的血糖值达到最高水平……此后不久便会急剧下降。

这便会导致你的能量损失，从而使你的记忆能力降低。

通过每次就餐时少摄入一些食物 / 饮料，你就可以减少这种情况发生的可能性。

3.坚持体育锻炼。

这向来是很重要的一条。

体育锻炼可以增加血液向大脑的流动。

有研究显示：运动能减少老年痴呆症发生的可能性。

运动还具有镇静作用，可以减轻压力和安定情绪。

<<时间管理>>

后记

在这儿，我们希望你会喜欢这本书。

我们希望能听到你的评论。

我的个人电子邮件地址：[jrandel@theskinnyon.com](mailto:jrandel@theskinnyon.com) 谢谢您的关注，希望时间永远站在你这一边！

温馨的问候。

吉姆·兰德尔

## <<时间管理>>

### 媒体关注与评论

“不要浪费时间……要时常从事有价值的工作。

停止一切不必要的活动。

”——本杰明·富兰克林一个朋友给了我这本书……可能因为他觉得我时间不够用。

无论如何，我喜欢这本书……它内容丰富翔实，生动有趣。

我强烈地推荐此书。

”——史蒂夫·帕柳卡（Steve Pagliuca），波士顿凯尔特人队全权合伙人

## <<时间管理>>

### 编辑推荐

《时间管理:如何充分利用你的24小时》经过对人们的学习方式进行多年研究，作者推出了这一丛书，旨在用通俗易懂的语言阐释当今世界上最重要的话题。

《时间管理:如何充分利用你的24小时》内容以故事的形式呈现，妙趣横生、发人深省。

企业家兼获奖作家吉姆·兰德尔及其系列丛书作家团队，通过对时间这一主题进行全面和幽默的概述，同我们一起分享了他们的研究成果和经验。

其成果便是《时间管理：如何充分利用你的24小时》，其对时间管理谋略的分析发人深思，让人受益无穷。

这一个小时的阅读时间，将是你曾拥有过的最美好的时光！

阅读《时间管理:如何充分利用你的24小时》。

你将学会：  
· 击退拖延的冲动 · 创立目标-步骤-时间分析 · 专注，专注，再专注 · 充分利用时间间隙  
· 提高记忆力和速读技巧 · 如何利用时间 · 处理“多重任务” · 强大且有影响力 · 创建时间日志 · 进行优先选择 · 战胜分心 · 执行二八定律。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>